

07

ARRISKU PSIKOSOZIALAK ETA BURU-KARGA

OHIKO ARRISKU-EGOERAK



- ☐ Jendearentzako arreta.
- ☐ Osasuna eta gizarte-zerbitzuak.
- ☐ Hezkuntza.
- ☐ Dei-zentroak.
- ☐ Administrazio-karga handiko bulegoak.
- ☐ Denboren presioa edo eskakizun emozional handiak dituzten lanpostuak.

LANTOKIAN IKUS DAITEZKEEN
ALERTA-ELEMENTUAK

- ☐ Lan-erritmo oso altuak.
- ☐ Etenaldi iraunkorrak.
- ☐ Zereginak antolatzeko autonomia falta.
- ☐ Estresak, nekeak edo buruko nekeak eragindako kexak.
- ☐ Langileen eta erabiltzaileen edo bezeroen arteko ohiko gatazkak.
- ☐ Lana eta bizitza pertsonala uztartzeko zailtasunak.
- ☐ Absentismoa edo txandakatzea areagotzea.
- ☐ Lana behar bezala egiteko denbora faltaren sentazioa.
- ☐ Lanaldi luzeak edo aparteko orduak maiz egitea.

GENEROAREKIN LOTUTAKO
FAKTORE BEREIZGARRIAK

- ☐ Emakumeak emozio- eta arreta-eskakizun handiagoak dituzten lanpostuetan kontzentratzen dira.
- ☐ Presentzia bikoitzak (ordaindutako lana eta zaintza-erantzukizunak) buru-karga areagotu dezake.
- ☐ Desberdintasunak egon daitezke errespeturik gabeko jokabideekiko, kanpoko indarkeriarekiko edo jazarpenarekiko esposizioan.
- ☐ Lanpostu beraren barruko zereginen banaketak esposizio desberdinak sor ditzake.
- ☐ Sexu-jazarpeneko edo sexuan oinarritutako jazarpeneko egoerak arrisku psikosozialeko faktoreak dira, eta berariaz ebaluatu behar dira.

ADINAREKIN LOTUTAKO
FAKTORE BEREIZGARRIAK

- ☐ Antolaketa- edo teknologia-aldekete egokitzapen-eskakizun handiagoak eragin ditzakete.
- ☐ Lanaldien luzapenak edo erritmo biziak eragin handiagoa izan dezakete errekupeazioan.
- ☐ Esperientziak babes-faktore gisa joka dezake egoera batzuetan, eta gainkarga-faktore gisa beste batzuetan.
- ☐ Kontziliazio-beharrak aldatu egin daitezke lan-bizitzan zehar.

OINARRIZKO PREBENTZIO-ORIENTABIDEAK



- ☐ Arrisku psikosozialak aldizka ebaluatzea.
- ☐ Lan-kargak eta -erritmoak egokitzea.
- ☐ Komunikazio-eta partaidatze-bide erainkorrek azartzea.
- ☐ Autonomia eta parte-hartzea bultzatzea.
- ☐ Zereginen eta baliabideen plangintza hobetzea.
- ☐ Estresa, indarkeria eta jazarpena prebenitzeko neurriak ezartzea.

LLO-RAKO GALDERA

Nork jasaten du karga mental edo emozional handiagoa?



Estresa, buru-karga edo eskakizun emozionalak ez dira beti berdin banatzen. Prebentzio eraginkor batek identifikatu behar du nor dagoen arrisku handienean eta zergatik.